



Crescer sem pressas

«A gente vinha de mãos dadas, sem pressa de nada pela rua. Totoca vinha me ensinando a vida. E eu estava muito contente porque meu irmão velho estava me dando a mão e me ensinando as coisas»

—
José Mauro de Vasconcelos in "O Meu Pé de Laranja Lima"

Raquel Tavares

Antropóloga e presidente da Direcção do Slow Movement Portugal



O

movimento slow é uma corrente global e contemporânea, que trata essencialmente de uma aproximação ao equilíbrio. É um contrapeso

de abrandamento e suavidade porque o mundo corre de mais, e porque o excesso, a quantidade e a velocidade constituem o padrão dominante. Ser slow não é ser demasiado lento, preguiçoso ou fora do mundo. Ser slow é tentar usufruir do que o mundo moderno nos proporciona, contudo, lutando por ter a oportunidade de parar como forma de experimentar prazer em coisas simples. Trata-se de usufruir de bons momentos, sentir e viver cada fase, permitir-se fazer aquilo que a cada um mais realiza e dar o devido tempo a cada coisa. O movimento slow iniciou-se na alimentação, através do slow food, que contraria os princípios do fast food, e alargou-se às diferentes vertentes da vida, ao turismo, com o slow travel, à moda, com o slow fashion (uma moda ética), ao slow medicine (uma medicina humanizada) e a tantas outras questões fundamentais. No que respeita às crianças e à educação o conceito de slow school e slow parenting constituem as referências fundamentais dentro do movimento slow.

Deixar crescer sem pressas, com tempo e no seu ritmo próprio são os pilares de uma educação slow. As crianças têm actualmente muito pouco tempo para serem apenas miúdos e brincarem livremente entre si, livres de preocupações ou pressões. O tempo que têm fica demasiado repartido em horários estruturados e formais cheios de actividades e obrigações. Não se trata na educação lenta de preconizar uma educação permissiva, nada disso, trata-se antes de



É preciso calma, muita calma e tempo precioso para processar a enorme quantidade de informações e estímulos que o mundo actual traz consigo

promover que a criança não perca o aprender a estar simplesmente, o dar tempo para amadurecer as aprendizagens, o aprender a entreter-se por si próprio sem o constante apoio, orientação e atenção do adulto.

À medida que aumentam os estímulos externos, as cores garridas ou berrantes,

os sons estridentes e constantes, as numerosas solicitações de entretenimento superficial, à medida que aumenta a dispersão, diminui a concentração na criança. Muitas vezes a rotina é feita de um dia-a-dia complicado, preenchido ao minuto com actividades desportivas, extracurriculares, sociais, trabalhos de casa, entre outras. A restante família segue no mesmo cumprimento de onda, com jornadas também apertadas. Com isto, os momentos do presente são sacrificados em prol de um hipotético sucesso num futuro longínquo, o qual, na realidade, parece nunca chegar, pois há sempre mais expectativas a cumprir, tarefas a realizar, projectos a conquistar e colecções de sucessos para mostrar.

A concretização de objectivos, prazos e planos é positiva, estes são muito úteis e ajudam a pessoa a superar-se, contudo, actualmente são em demasia e tudo o que é em excesso é prejudicial e provoca carência em alguma outra dimensão, como no aprofundar dos relacionamentos e cumplicidades humanas, tão importante quando estamos em fases precoces da vida.

É preciso calma, muita calma e tempo precioso para processar a enorme quantidade de informações e estímulos que o





mundo actual traz consigo. É importante a criança saber parar o corpo e a mente, respirar profundamente, saber focar-se demoradamente, e em função da idade, num jogo ou brincadeira. Noutros tempos, ainda não muito longínquos, tempos mais vagarosos, o ambiente e o ritmo de vida propiciavam mais facilmente que a interioridade brotasse. O silêncio e a quietude dos campos, o sino da aldeia, o suave som do mar ou do vento nos trigais, a simplicidade e maior escassez de brinquedos, as férias de Verão intermináveis, as histórias dos avós, a hora da sesta, as tardes de chuva sem televisão, faziam parte regular do dia-a-dia. Hoje, não existindo esses momentos de forma natural, é preciso que, embora sem forçar nostalgias, pois todas as épocas têm coisas boas, se vá em busca de espaços e tempos que possam promover essa interioridade e reflexão, tanto no seio da família como da comunidade.

Para além da educação no seio da família, também a escola, na maior parte dos casos, exerce o mesmo tipo de pressão. Inspirada pelo modelo cartesiano, privilegia em demasia a dimensão racional e cognitiva do ser, deixando de lado as outras vertentes, não dando o devido peso e medida aos níveis emocional, relacional, espiritual, manual, motor e artístico. Todos esses factores foram, porém, abordados no relatório da UNESCO para a educação, que os considerou pilares fundamentais do desenvolvimento harmonioso e pleno do ser humano.

Embora não exista ainda uma pedagogia slow própria e definida, várias pedagogias, pensadores e pedagogos podem servir de inspiração para uma abordagem mais lenta da educação. As Slow Schools, a existirem, encorajam a aprendizagem ao longo da vida e uma abordagem holística, global



"SLOW"

Raquel Tavares
Oficina do Livro



brasileiro Ruben Alves foi também um defensor da escola lenta e em Inglaterra existe um projecto piloto que experimenta formas slow de aprender e ensinar. Salvaguardar as características individuais privilegiando a diferenciação pedagógica, onde os diferentes ritmos pessoais e as diversas formas de inteligência são incentivadas em detrimento de formas de ensino muito padronizadas, homogeneizadas e iguais para todos, constitui um dos pontos-chave neste modelo desacelerado de escola e educação. A escola slow aproveita os espaços físicos, a sala de aula, os materiais pedagógicos e lúdicos para ajudar a sua pedagogia, pois os valores estéticos devem reflectir os valores pedagógicos. Neste caso entrar numa escola slow deveria transmitir a sensação de entrar numa casa acolhedora. A criação de vínculos afectivos estáveis e fortes constitui outro dos objectivos neste modelo, onde se valoriza a segurança e a inteligência emocional como forma de um desenvolvimento saudável e forte, preparado para enfrentar o mundo de grandes e rápidas mudanças, tão constante hoje. É preciso tempo para estar junto, aprofundar relações e a ideia de 15 minutos de qualidade não chega, pois aprender a ser gente... faz-se lentamente! ●

Algumas dicas para slow kids

1 **Dar um espaço diário** para a criança brincar livremente sem a intervenção do adulto

que surge a criatividade, com a necessidade de preencher esse mesmo tédio

2 **Estabelecer limites e saber dizer não**, nomeadamente no que respeita ao uso abusivo das tecnologias

5 **Dar estímulos é benéfico, mas se for com conta**, peso e medida, a par também de períodos de relaxamento e a oportunidade de fazer actividades que promovam o bem-estar da mente e do corpo, como o ioga ou a meditação

3 **Permitir momentos frequentes de sossego**, silêncio, solidão saudável e ausência de estímulos externos na vida de uma criança, permitindo esvaziar a mente

6 **Desacelerar a vida e a rotina dos adultos** é, desde logo, o primeiro passo para desacelerar a vida das crianças

4 **Permitir que a criança "se aborreça"**, porque é do tédio